



FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA



RISCOS E POTENCIALIDADES DO USO DAS REDES SOCIAIS NA ADOLESCÊNCIA

Mariana Alves Canhão

Orientador: Dr. Paulo Calhau

[Clínica Universitária de Pediatria]

2015/2016

RESUMO

Redes sociais são *websites* na *internet* que permitem a comunicação e interação social através da construção de um perfil público ou semipúblico, com informação sobre o utilizador que pode ser acedida por outros utilizadores.

Atualmente, a utilização de *internet*, nomeadamente de redes sociais, é uma das atividades preferidas dos jovens. Vários estudos revelam que o tempo despendido nesta atividade continua a aumentar e que os jovens acedem com muita frequência a estes *websites* através dos seus computadores e telemóveis. A realidade *online* constitui um meio relativamente seguro para o desenvolvimento de tarefas psicosociais e competências interpessoais importantes na adolescência – construção da identidade, auto-estima, pertença a um grupo e autonomia das figuras parentais.

Nos últimos anos têm sido realizados muitos estudos no sentido de compreender as consequências emocionais e sociais do uso das redes sociais pelos adolescentes e jovens adultos. Alguns dão especial relevo aos benefícios e potencialidades do uso destes *websites*, enquanto outros focam essencialmente os riscos e consequências negativas no desenvolvimento decorrentes da sua utilização.

Os objetivos desta revisão sistemática foram: identificar a investigação realizada sobre o uso das redes sociais na adolescência ao longo dos últimos anos; avaliar as suas consequências ao nível do desenvolvimento cognitivo, social e emocional; analisar as potencialidades e riscos do uso das redes sociais em saúde; perceber de que forma os educadores e os profissionais de saúde podem atuar no sentido de prevenir comportamentos de risco.

ABSTRACT

Social networking sites are websites on the internet that enable communication and social interaction by building a public or semi-public profile with information about the user that can be accessed by other users.

Currently, the use of internet, including social networking sites, is one of the favorite activities of young people. Many studies show that the time spent in this activity continues to increase and that young people gain access several times to these websites through their computers and mobile phones. The online reality is a relatively safe environment for the development of psychosocial tasks and important interpersonal skills in adolescence – construction of identity, self-esteem, belonging to a group and autonomy of parental figures.

In the last few years it has been conducted many studies in order to understand the emotional and social consequences of the use of social networking sites by teens and young adults. Some give special attention to the benefits and the use of these websites capabilities, while others mainly focus on the risks and negative consequences on development arising from its use.

The objectives of this systematic review were to identify the research on the use of social networks in adolescence over the past few years; assess their consequences in terms of cognitive, social and emotional development; analyzing the potential and risks of using social networks in health; understand how educators and health professionals can act to prevent risky behaviors.

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa da vida que marca a transição entre a infância e a idade adulta. Caracteriza-se pelo desenvolvimento de identidade própria, sentido de independência e autonomia e procura de aceitação pelos pares. É influenciada por vários factores de ordem familiar, cultural e sócio-económica.

Educadores (pais ou professores) e profissionais de saúde enfrentam vários desafios no que diz respeito ao acompanhamento dos adolescentes. Como refere Helena Fonseca, “a adolescência não pode ser considerada no singular já que se trata de um período da vida que corresponde a uma multiplicidade de aventuras individuais”.⁽¹⁾

Os adolescentes vivem atualmente uma “juventude mais extensa”. Ficam jovens durante mais tempo no que diz respeito à frequência escolar e dependência económica, e mais precocemente independentes no que diz respeito à sexualidade, lazer e consumo.⁽²⁾

A realidade *online* é adotada com muito entusiasmo pelos jovens por lhes permitir desenvolver atividades importantes. Representa “o seu espaço”, apenas visível para um grupo selecionado de amigos, constituindo uma oportunidade relativamente segura para desenvolver as tarefas sociais da adolescência: construir, experimentar, desafiar e arriscar.

O mundo virtual das redes sociais está cheio de oportunidades para o desenvolvimento psicossocial do jovem, mas encontra-se também repleto de riscos. No entanto, a complexa relação entre a oportunidade e o risco não é específico da *internet*. Ela é, em si mesma, uma característica da adolescência.⁽²⁾

Os objetivos desta revisão sistemática foram: identificar a investigação realizada sobre o uso das redes sociais na adolescência ao longo dos últimos anos; avaliar as suas consequências ao nível do desenvolvimento cognitivo, social e emocional; analisar as potencialidades e riscos do uso das redes sociais em saúde; perceber de que forma os educadores e profissionais de saúde podem atuar no sentido de prevenir comportamentos de risco.

O QUE SÃO AS REDES SOCIAIS?

Qualquer *website* na *internet* que permita comunicação e interação social é considerado uma rede social. Uma rede social é, portanto, um serviço cibernético que permite aos indivíduos construir um perfil público ou semipúblico com informações acerca de si, a partir do qual estão ligados e partilham informação, permitindo que esta informação seja vista por outros indivíduos incluídos no mesmo sistema.⁽³⁾

Entre os mais conhecidos e utilizados pelos jovens encontram-se o *Facebook*, *MySpace* e *Twitter*. No conceito de rede social são também abrangidos *websites* de partilha de vídeos e informações como o *YouTube* e a *Wikipédia*, *websites* de jogos e realidade virtual como o *Club Pinguin*, *Second Life*, *Sims* e, também os blogues.⁽⁴⁾

O conteúdo do perfil é criado e publicado pelo seu utilizador e pode incluir texto, som e imagem. Uma característica presente em várias redes sociais é o chamado “*status update*” (atualização do estado), que permite aos utilizadores partilharem informação sobre a sua localização, atividades, emoções, etc. Permitem ainda, frequentemente, a criação e partilha de álbuns de fotografias *online*. Estes *websites* constituem um veículo de comunicação com os outros utilizadores através de *email*, mensagens instantâneas e comentários públicos. Uma das características mais importantes é a ligação de um perfil a uma rede de utilizadores através do “*friending*” (pedido de amizade). Quando os dois utilizadores se aceitam como “amigos” *online* os dois perfis ficam ligados e os seus conteúdos passam a ser mutuamente acedidos.⁽⁵⁾

USO DA INTERNET E REDES SOCIAIS PELOS ADOLESCENTES

As crianças e os adolescentes despendem mais tempo a utilizar diversos tipos de *media* (televisão, redes sociais, etc.) do que a realizar qualquer outra atividade, à exceção de dormir.⁽⁶⁾ Um inquérito realizado nos Estados Unidos em 2010 relatou que os jovens entre os 8 e os 18 anos despendem cerca de sete horas por dia nestas atividades.⁽⁷⁾

A utilização da *internet* é uma das atividades que mais ocupa o tempo aos jovens. Estudos de 2005 e 2008 do Eurobarómetro, realizados pelo programa *Safer Internet*, revelam que o uso da *internet* pelas crianças continua a aumentar.

Em 2005, 70% das crianças e jovens entre os 6 e os 17 anos na União Europeia utilizavam regularmente a *internet*, valor que subiu para 75% em 2008.⁽⁸⁾ Adolescentes e jovens adultos são a população mais bem representada *online*.⁽⁹⁾ O número de pais que utilizam *internet* também tem vindo a aumentar, sendo que em 2008, 85% dos pais de jovens entre os 6 e 17 anos tinham utilizado a *internet*.⁽⁸⁾

O acesso doméstico à *internet* não é uma realidade generalizada em Portugal. No entanto, Portugal é o país em que a posse de computador portátil pelas crianças e jovens e a presença de *internet* no quarto é mais comum.^(10,11,12) Portugal é o terceiro país europeu onde mais jovens declaram aceder à *internet* nos seus quartos (67%), muito acima da média europeia (49%);⁽¹¹⁾ além disso, lidera num conjunto de 25 países europeus no que diz respeito à posse de portátil individual (triplo em relação ao valor médio). Este facto é consequência das políticas governamentais de incentivo à aquisição destes meios e de democratização da sua utilização nas escolas.⁽¹¹⁾

Segundo um inquérito realizado pelo Centro de Investigação e Estudos de Sociologia (CIES) do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, em parceria com a empresa Portugal Telecom (PT), a uma amostra significativa de jovens portugueses com idades compreendidas entre os 8-18 anos, pouco mais de metade dos jovens começou a utilizar a *internet* com 11 ou menos anos. A maioria (56,8%) tem computador em casa, sendo que 40% tem dois ou mais computadores. A grande maioria dos jovens inquiridos (87,3%) tem ligação à *internet* no domicílio e quase metade (47,6%) tem acesso à sua utilização na escola.⁽¹²⁾

Outro estudo, igualmente realizado pelo CIES, com uma amostra de 1353 jovens portugueses utilizadores de *internet*, concluiu que mais de metade dos internautas utiliza o computador mais de duas horas por dia, durante a semana, sendo que a tendência é existir maior utilização da *internet* durante o fim-de-semana; a grande maioria tem duas ou mais contas de correio eletrónico e é evidente a clara preferência dos inquiridos em comunicarem em *chats* com pessoas que conhecem de outros locais (preferencialmente a

escola); um pouco mais de metade dos inquiridos já construiu um blogue e 35,7% já fez alguma página de *web*.⁽¹³⁾

A maioria dos jovens está registada em pelo menos uma rede social. Em 2008, estimava-se que 32% dos jovens europeus entre os 16-24 anos utilizassem *websites* de redes sociais, pelo menos mensalmente.^(2,10)

No Reino Unido, em 2007, o *MySpace* era a rede mais utilizada com 6,5 milhões de utilizadores, seguida do *Bebo* e do *Facebook* com 3,2 milhões, sendo os jovens com menos de 18 anos os principais utilizadores.⁽¹⁰⁾

Em Portugal, de acordo com os resultados do estudo *Netpanel* da *Marktest*, no primeiro semestre de 2010, o *Facebook* liderava em todos os principais indicadores quando analisados os *websites* sociais. Nesse período, foram mais de três milhões os residentes do continente com quatro ou mais anos que acederam a partir dos seus lares ao *Facebook*, um número que representa 73,5% dos internautas nacionais e 87,7% daqueles que navegam em suas casas naquele período. Os jovens entre os 15 e os 24 anos são os que apresentam maior apetência para estes *websites*. Nesta faixa etária, 88,7% acederam a *websites* sociais naquele período, enquanto que na faixa etária entre os 4-14 anos o valor foi de 81,1%.⁽¹⁴⁾

O *Facebook* é atualmente a rede social mais popular, com 1.49 biliões de utilizadores ativos em todo o mundo, 307 milhões dos quais na Europa.⁽⁵⁾ Estudos recentes estimam que em Portugal existem atualmente cerca de quatro milhões contas de *Facebook*, o que representará 37,98% da população. Portugal será o 34º do mundo em número de utilizadores desta rede.⁽³⁾

O tempo despendido nestas plataformas de comunicação tem vindo a aumentar com o acesso à *internet* através dos telemóveis, *tablets* e outros dispositivos móveis. Atualmente, a esmagadora maioria dos jovens portugueses (96,6%) tem telemóvel próprio e a maioria acede várias vezes por dia a *websites* de redes sociais através do telemóvel.^(12,15)

MOTIVAÇÕES PARA O USO DAS REDES SOCIAIS PELOS ADOLESCENTES

Para compreender a importância que os adolescentes atribuem às redes sociais é essencial perceber, como já atrás foi referido, que “esta etapa do desenvolvimento tem características próprias e tarefas bem definidas, entre as quais de ordem psicológica (desenvolvimento da autonomia e construção da identidade) e social (transição para o desempenho de novos papéis)”.⁽¹⁾

É um período de individualização, no qual os jovens ganham autonomia na tomada de decisões em relação às figuras parentais, que deixam progressivamente de ocupar um papel central na rede de relações dos jovens, substituído pela primazia e referência às relações com os pares.⁽³⁾ Os adolescentes e jovens adultos lutam para estabelecer um sentido de independência e identidade própria, enquanto tentam agradar e ser aceites pelo grupo de pares.⁽⁹⁾

Nesta fase do desenvolvimento, os conceitos de identidade pessoal e social apesar de distintos tornam-se indissociáveis e ganham importância na construção da personalidade. A identidade pessoal compreende os “atributos de personalidade que não são partilhados com outras pessoas”. A identidade social diz respeito à parte do indivíduo “que deriva do seu conhecimento de pertença a um grupo (ou grupos) social em conjunto com o valor e significado emocional dessa pertença”. No caso das redes sociais, ambas as identidades – pessoal e social – são evidenciadas, já que a informação partilhada pode relacionar-se com as predileções pessoais, mas incluir conteúdos que funcionem como marcas de grupo.⁽¹⁶⁾

As redes sociais oferecem ao adolescente a oportunidade de reforçar a identificação com membros intragrupo – que se parecem consigo, agem de forma semelhante e têm interesses comuns – e a possibilidade de se comparar com membros extragrupo.⁽¹⁶⁾

A aceitação pelos pares e *feedback* interpessoal são preditores vitais da autoestima e bem-estar dos adolescentes. A *internet* tem potencial para influenciar estas dimensões, pelo que é natural que a aceitação/rejeição possam também decorrer do uso das redes sociais.⁽¹⁷⁾

Não existe nenhuma fase da vida em que as avaliações e críticas sejam tão prováveis de afetar a autoestima e o bem-estar como na adolescência, quando o jovem está focado no *self* e na construção da identidade. Neste período, os adolescentes tendem a sobrevalorizar a extensão daquilo que os outros estão a avaliar e observar, e mostram-se muito preocupados com as aparências. As redes sociais – onde os adolescentes são encorajados a comentar a aparência e a personalidade uns dos outros – oferece a oportunidade para controlar a informação pessoal e os atributos que o jovem deseja dar a conhecer aos pares com o intuito de agradar e seduzir. Este *feedback* interpessoal está frequentemente disponível para ser partilhado com outros utilizadores, razão pela qual estas avaliações públicas são bastante prováveis de afetar o desenvolvimento da autoestima dos adolescentes.⁽¹⁷⁾

O uso das redes sociais pode ser particularmente benéfico para os jovens com baixa autoestima coletiva (aspeto da identidade que se relaciona com o valor atribuído à pertença a um grupo). O uso das redes sociais agrada também aos jovens com baixa autoestima e timidez que preferem este tipo de comunicação virtual à comunicação “cara-a-cara”. Por outro lado, ao avaliar negativamente o seu grupo, o adolescente pode desejar distanciar-se dele e estabelecer outras relações mais gratificantes através da *internet*.⁽¹⁶⁾

Além da comunicação com os pares – identificado como o principal motivo para o uso das redes sociais – os jovens usam estes *websites* como passatempo, forma de entretenimento e procura de informação.⁽¹⁶⁾

Apesar do enorme potencial para a criação de relações globais através das redes sociais, não há evidência de que a comunicação “cara-a-cara” esteja a ser substituída por este tipo de comunicação.⁽²⁾ De facto, um estudo realizado em Portugal (Assunção, R.; Matos, P.; 2014) sobre as perspetivas dos adolescentes relativamente ao uso do *Facebook*, revelou que os jovens distinguem a dimensão privada da dimensão virtual das redes sociais e que utilizam estes *websites* essencialmente para conhecerem os acontecimentos na vida dos seus “amigos” e comunicar com amigos e familiares. E concluiu que, apesar de admitirem maior facilidade para partilhar algumas questões *online* versus “cara-a-cara”, no que concerne ao conceito de amizade nas redes sociais, esta funciona muitas vezes como uma extensão das amizades da vida real.⁽³⁾

Um outro aspeto das redes sociais muito apelativo para os jovens é o facto de ter possibilitado a convergência de atividades que até há pouco tempo eram desenvolvidas isoladamente, como a comunicação entre vários ciclos de contactos através do correio eletrónico, mensagens, página pessoal, blogues e diários, partilha de fotografias, músicas e vídeos.⁽¹⁰⁾

Assunção R. introduziu o conceito de “Nova geração dos meios de comunicação”, que engloba os jovens desta geração em que as tarefas desenvolvimentais relacionadas com o comportamento social e competências interpessoais estão a ser realizadas preferencialmente por via *online*, muitas vezes através das redes sociais. A compreensão do desenvolvimento psicossocial do adolescente dos nossos dias requer a integração desta nova esfera virtual e de comunicação através do computador.⁽³⁾

RISCOS E POTENCIALIDADES DAS REDES SOCIAIS

As tecnologias de *media* – desde as mais tradicionais como a televisão até aos denominados “*novos media*” (incluindo telemóveis, *tablets* e redes sociais) – são uma força e presença dominantes na vida dos jovens.

Apesar de não serem a causa principal de nenhum dos principais problemas de saúde, existe evidência clara de que podem contribuir para muitos dos riscos e problemas de saúde, e a noção de que as crianças e os adolescentes aprendem através de *internet* conteúdos que podem influenciá-los negativamente. No entanto, a literacia em *media* e o uso pró-social dos *media* podem aumentar o nível de conhecimentos, bem-estar e saúde.⁽¹⁵⁾

Nos últimos anos, têm sido realizados muitos estudos no sentido de compreender as consequências emocionais e sociais do uso das redes sociais pelos adolescentes e jovens adultos. Os dados encontrados têm sido divergentes, sobretudo no que diz respeito às questões da alienação social e do desenvolvimento de capacidades sociais.⁽³⁾

Alguns estudos dão especial relevo aos benefícios e potencialidades do uso destes *websites*, enquanto outros focam essencialmente os riscos e consequências negativas no desenvolvimento, decorrentes da sua utilização.

O acesso às redes sociais é uma atividade que faz parte da rotina dos jovens e que a investigação tem mostrado ser benéfica para o seu desenvolvimento emocional e social, melhorando as capacidades de comunicação, socialização, literacia e entretenimento com aumento do bem-estar.^(4,6,18)

As redes sociais permitem aos adolescentes cumprir tarefas *online* que são importantes, nomeadamente manter contacto com amigos e família, estabelecer novas amizades, partilhar fotografias e imagens, trocar ideias e opiniões.⁽⁴⁾

O benefício da participação dos jovens nas redes sociais estende-se ao desenvolvimento de uma visão de comunidade e de intervenção dos jovens na sociedade.^(4,18) Existe evidência de que estas plataformas podem contribuir para o desenvolvimento de sentimentos como a empatia e tolerância pela diversidade, modelando comportamentos pró-sociais e desenvolvendo a literacia precoce dos jovens através de programas educacionais.^(6,15) As redes sociais permitem, ainda, o desenvolvimento de valores de cidadania e compromisso com a comunidade através de ações de voluntariado e solidariedade.^(4,5)

As redes sociais têm também um papel fundamental no desenvolvimento da criatividade – individual e coletiva – através da partilha de trabalhos artísticos e musicais.^(4,10) Permitem o amadurecimento e disseminação de ideias através dos diversos meios disponíveis para partilha como blogues, *podcasts*, vídeos e *websites*.

É indiscutível o benefício da *internet* e redes sociais na melhoria das oportunidades de aprendizagem. Estudantes de vários graus académicos utilizam permanentemente esta plataforma de comunicação para se manterem conectados a um grupo de trabalho. O *Facebook* e outras redes sociais equivalentes permitem que os jovens se reúnam facilmente fora das aulas, num espaço virtual, para colaborar e partilhar ideias e tarefas.⁽⁴⁾ Além de facilitar a realização de trabalhos de grupo, estes *websites* fomentam valores de ajuda e coesão. Algumas escolas têm implementado, com sucesso, o uso de blogues

como ferramentas de ensino, reforçando aptidões como o domínio do inglês, capacidade de escrita e criatividade.⁽⁴⁾

Relativamente à saúde, os adolescentes têm vindo a descobrir que através da *internet* podem aceder a informações sobre as suas preocupações de forma rápida, eficaz e anónima. Se um dos aspetos que nos preocupa é a validade científica da informação disponível na *internet*, a verdade é que já existem fontes de informação credíveis e valiosas disponíveis para os jovens acerca de uma grande variedade de tópicos com interesse para esta população, nomeadamente doenças sexualmente transmissíveis, sintomas de depressão, gravidez na adolescência, entre outros. As redes sociais têm facilitado ainda a formação de redes de apoio para jovens com doença crónica. Existe também evidência de que as tecnologias móveis que os jovens utilizam diariamente, por exemplo o telemóvel e mensagens instantâneas, têm produzido melhoria na adesão à terapêutica, melhor entendimento sobre a doença e maior assiduidade às consultas.⁽⁴⁾

Dada a quantidade de tempo despendida pelos jovens na utilização dos diversos *media* – e especificamente no uso das redes sociais – pais, professores e profissionais de saúde têm-se preocupado com o impacto negativo que estas tecnologias poderão ter no desenvolvimento cognitivo e social dos jovens. O impacto negativo do uso da *internet* e redes sociais estende-se a vários níveis, nomeadamente físico, psicológico e de desenvolvimento social dos jovens.⁽⁷⁾

A nível psicológico salientam-se: solidão, isolamento social, tristeza e depressão, ansiedade e impaciência, distúrbios de personalidade e psicoses, alterações de humor, irritabilidade, desatenção e apatia; a nível biológico destacam-se: tendinites e síndrome do túnel cárpico, dores nas costas, privação de sono, distúrbios alimentares e obesidade, fadiga visual. A nível social realçam-se a timidez e fobia social.⁽¹⁹⁾

Muitas destas consequências negativas advêm do uso patológico/dependência destas plataformas de comunicação, definido como “transtorno de controlo de impulsos em que os indivíduos desenvolvem preocupações cognitivas e comportamentos compulsivos e experimentam crescente pressão e excitação para participar em atividades relacionadas com *Facebook* e sentem prazer ou alívio com a sua realização”.⁽²⁰⁾

Num estudo recente, realizado em França com uma amostra de 456 adolescentes e jovens adultos, com idades compreendidas entre os 12 e os 25 anos, 12% das raparigas e 5% dos rapazes apresentaram sinais de uso problemático do *Facebook*. Apesar de se constituir como uma minoria da população jovem, os utilizadores problemáticos do *Facebook* apresentam, quando comparados com utilizadores não problemáticos, mais sintomas psicopatológicos como baixa autoestima, ansiedade social, sintomatologia depressiva, instabilidade emocional e dificuldade de adaptação psicossocial.⁽²⁰⁾

Contrariamente à ideia que muitos investigadores têm defendido de que o uso pró-social das redes sociais é benéfico no desenvolvimento de capacidades psicossociais e bem-estar dos jovens, alguns estudos vêm alertando para as consequências do uso excessivo destes *websites*, nomeadamente para compensação de dificuldades sociais, no que diz respeito ao risco de solidão, baixa autoestima, défice de atenção, baixo rendimento escolar e depressão.^(6,20, 21)

As consequências do uso dos *media* – e nomeadamente das redes sociais – não se limitam ao tempo despendido nestas atividades, em detrimento do sono e tempo de estudo, bem como risco de dependência, mas principalmente na influência de comportamentos e valores.⁽⁶⁾

De acordo com teorias de aprendizagem social, os jovens também aprendem observando e imitando os comportamentos a que acedem na *internet*, principalmente se esses comportamentos parecerem reais e forem recompensados nomeadamente através de *feedback* positivo pelos pares nas redes sociais.^(5,6,7)

Dada a popularidade das redes sociais, estes *websites* funcionam como um par virtual, promovendo e estabelecendo normas de comportamento entre os adolescentes, o que pode constituir um problema quando existe normalização de comportamentos de risco.^(5,6,9) Por exemplo, o consumo de álcool tem elevada prevalência na adolescência; cerca de 25% dos adolescentes com idades entre os 16 e 17 anos, 56% entre 17 e 20 anos e 85% dos jovens universitários faz referência ao seu consumo nas redes sociais.⁽⁹⁾ Este facto pode criar a ilusão de que beber está isento de riscos, e promover o início do consumo de álcool.^(5,7) O mesmo acontece com outros comportamentos de risco, frequen-

temente divulgados em plataformas sociais *online*, como: tabagismo e uso de drogas ilícitas, violência, comportamentos sexuais desviantes e ideação suicida.^(9,15)

Estudos sobre o uso de redes sociais revelaram igualmente que o abuso de substâncias é referenciado em 40% dos perfis.⁽⁶⁾

Além disso, tem-se verificado que os jovens se expõem muitas vezes de forma sexualmente sugestiva nas redes sociais e que a exposição a conteúdos sexuais na *internet*, incluindo nas redes sociais, parece ainda estar associada ao início precoce da atividade sexual, aumento do risco de gravidez não programada e de transmissão de doenças sexualmente transmissíveis.^(6,7)

Outra grande preocupação relativamente ao uso das redes sociais pelos adolescentes é a segurança *online*. Estas plataformas de comunicação constituem um meio para alguns jovens se comportarem de forma agressiva, por exemplo através de *cyberbullying* e de assédio.^(6,7)

Cerca de 9% dos jovens com idades entre os 10-17 anos reportou já ter sido vítima de assédio *online* no decurso de um ano e 4% recebeu solicitações sexuais indesejáveis.⁽⁹⁾ Um estudo sobre “*sexting*” apurou que numa amostra de jovens entre os 13-19 anos, 20% enviou e 48% recebeu mensagens de cariz sexual.⁽⁶⁾ No entanto, apesar de terem existido casos perturbadores de predação sexual na *internet* por adultos, estudos recentes sugerem que a maioria das solicitações sexuais na *internet* a menores são realizadas por outros menores.⁽⁶⁾

O *cyberbullying* é uma nova forma de violência, expressa por meio dos *media* eletrónicos, e que tem preocupado de forma crescente pais, professores e profissionais de saúde. Este tipo de *bullying* envolve o uso de dispositivos eletrónicos com o objetivo de prejudicar, humilhar e provocar sofrimento, medo e desespero no recetor. Estas ações podem ser levadas a cabo via *email*, *chats*, redes sociais, telemóveis e mensagens instantâneas, podendo constituir ataques verbais/escritos, imagens ou fotografias humilhantes, roubo de identidade de alguém com o intuito de revelar informação pessoal através do seu perfil e exclusão de alguém como membro de um grupo *online*.⁽²²⁾ A frequência com que os jovens reportam *cyberbullying* é variável nas diversas investigações realizadas sobre a

matéria⁽⁶⁾, no entanto estudos sugerem que 20-40% dos jovens virão a sofrer pelo menos um episódio de *cyberbullying* durante a adolescência.⁽²²⁾ Este tipo de violência é causa de grande sofrimento e está frequentemente relacionada com outros comportamentos de risco e problemas psicossociais, como abuso de substâncias, sintomas depressivos e ideação suicida.^(6,22) Estudos mostram que as vítimas de *cyberbullying* têm taxas superiores de depressão quando comparadas com vítimas de *bullying* tradicional, sendo que a probabilidade de tentativa de suicídio é cerca de duas vezes superior entre vítimas e agressores, quando comparados com indivíduos não envolvidos neste tipo de agressão.^(9,22) A maioria dos adolescentes não comunica estas situações aos adultos e as principais razões identificadas para esta omissão foram a necessidade de “aprender a resolver os seus próprios problemas” e medo que os seus pais limitem o acesso à *internet*, levando ao seu isolamento social.⁽²²⁾

Estudos longitudinais demonstraram que o uso dos *media* tem contribuído para a epidemia mundial da obesidade. Apesar da associação entre uso da *internet* e excesso de peso não estar bem esclarecida, pensa-se que a exposição massiva a publicidade de comida pouco saudável (*fast food*) tem influência negativa nas preferências alimentares dos jovens.⁽⁷⁾ Acresce que o hábito de comer durante a utilização do computador e televisão pode levar ao aumento de consumo de comida por supressão dos estímulos de saciedade, e a quantidade de tempo despendida com estas tecnologias reduz o tempo disponível para a realização de exercício físico.^(6,7) Os investigadores têm ainda estabelecido relação entre o uso dos *media* durante a noite e a diminuição do número de horas de sono, sendo que crianças e jovens que não dormem o suficiente são mais propensos a adotar comportamentos sedentários. Por fim, os *media* têm grande impacto na formação de autoimagem.⁽⁶⁾ A comparação com os pares através das redes sociais e a constante crítica presente nos comentários às fotografias nestas plataformas podem levar à criação de expectativas irrealistas e a insatisfação com o corpo, o que poderá estar na base de vários distúrbios alimentares. Além disso, existem atualmente na *internet* grupos de “apoio” que encorajam comportamentos pró-anorexia.

Não há consenso sobre o que significa “lidar” com o risco virtual ou “ser resiliente” a ele, e há poucas pesquisas que tratem este tema. As reações das crianças aos riscos *onli-*

ne parecem passar por um espectro alargado de respostas, entre ignorar o problema, verificar a fiabilidade do sítio virtual ou denunciá-lo *online*, comentar com um amigo ou (raramente) com um dos pais, ou ainda, nalguns casos, agravar o problema pelo reenvio a outros ou por uma resposta hostil.⁽⁸⁾

O PAPEL DOS PAIS

O Eurobarómetro de 2008 revelou que os pais de crianças entre 6 e 18 anos estavam bastante preocupados com a possibilidade de os seus filhos verem imagens sexuais/violentas (65%), serem vítimas de aliciamento *online* (60%), obterem informações sobre automutilação, suicídio ou anorexia (55%), serem intimidados por outras crianças utilizadoras da *internet* (54%), isolarem-se das outras pessoas (53%) e darem informações pessoais ou privadas (47%). Um quarto dos pais preocupava-se com todos estes riscos.⁽⁸⁾

Apesar destas inquietações, os pais parecem ter pouca exigência no que diz respeito ao uso da *internet* pelos seus filhos. Num estudo recente, dois terços das crianças e jovens reportou que os seus pais não impõem quaisquer regras no que diz respeito ao tempo despendido nas diversas formas de *media*. Além disso, muitos desconhecem que os filhos estão a aceder a conteúdos pouco apropriados para a sua idade.⁽¹⁵⁾

Esta realidade parece ter como base a dificuldade que muitos pais sentem em compreender esta plataforma de comunicação *online* como uma extensão da vida *offline* dos seus filhos e a falta de aptidões técnicas e de tempo para acompanhar a evolução das redes sociais, resultando numa distância entre jovens experientes nestas tecnologias e os seus pais.⁽⁴⁾

O Eurobarómetro de 2008 revelou que os pais que acedem frequentemente à *internet* estão menos preocupados com esta temática do que os que não a utilizam. Isto sugere que uma boa forma de reduzir a ansiedade dos pais relativamente ao uso da *internet* passa por os incentivar e educar para o seu uso, melhorando as suas competências de regulação do uso de *internet* pelos seus educandos.⁽⁸⁾

A Academia Americana de Pediatria (AAP) defende a importância da existência de regras no que diz respeito ao uso da *internet*, nomeadamente no uso de redes sociais, e recomenda aos pais que limitem a quantidade de tempo diário de entretenimento despendido ao ecrã em menos de uma a duas horas. A AAP desencoraja o uso de *media* por crianças com menos de dois anos de idade. Recomenda ainda que os dispositivos tecnológicos fiquem fora dos quartos, sublinhando a importância da monitorização do acesso à *internet* pelos pais.⁽¹⁵⁾

É essencial que seja respeitado o limite de idade para acesso às redes sociais – 13 anos. A falsificação da idade tornou-se aparentemente uma prática comum por parte dos adolescentes e pré-adolescentes, muitas vezes consentida pelos pais. É importante que os pais compreendam que este tipo de comportamento constitui uma mensagem dúbia sobre mentira e que a segurança na utilização da *internet* deve ser a principal mensagem que devem passar aos jovens.⁽⁴⁾

É ainda importante que os pais se informem e eduquem em relação ao uso das redes sociais para que possam participar ativamente neste processo. Atualmente, muitos pais estão já integrados numa rede social e isto pode constituir uma forma de acompanhar os filhos nesta atividade. Um estudo recente realizado em Portugal mostrou que quando questionados acerca da receção e envio de “pedido de amizade” nas redes sociais por parte dos pais, a maioria dos jovens revelou ter as figuras parentais no seu grupo de amigos e quase nunca apresenta preocupações com esse facto.⁽³⁾

IMPLICAÇÕES DAS REDES SOCIAIS NOS CUIDADOS DE SAÚDE

Dada a elevada popularidade das redes sociais entre os adolescentes, estes *websites* tornam-se parte integrante das suas rotinas, bem como da sua saúde e segurança.

Apesar de existirem muitos estudos que abordam a influência das redes sociais em problemas específicos – álcool, tabaco, uso de drogas, *cyberbullying*, cancro, saúde mental, diabetes, e outras doenças crónicas – são poucos os estudos desenvolvidos no sentido de compreender a influência das redes sociais em questões de saúde na idade pediátrica e de que forma podem ser utilizadas como ferramenta na abordagem a estas questões.

Para conseguir um impacto positivo nos cuidados de saúde aos jovens, os profissionais de saúde necessitam reconhecer e compreender o contexto virtual em que eles vivem. Precisam ainda melhorar o seu conhecimento sobre a utilização destas plataformas de comunicação, com o objetivo de envolver esta população, tradicionalmente difícil de conquistar para a intervenção preventiva em comportamentos de risco em saúde.

Através da partilha e intercâmbio de informação gerada pelo utilizador, as redes sociais proporcionam uma “janela” para a vida dos adolescentes.⁽⁹⁾ Estudos recentes têm sugerido que as redes sociais podem ser integradas em intervenções de saúde através da sinalização de comportamentos de risco frequentemente divulgados pelos jovens na *internet*, como são exemplo, o consumo de álcool, tabaco, drogas, comportamentos sexuais, depressão e tentativa de suicídio. Estas podem constituir um novo veículo para identificar adolescentes que estejam a ter ou a perspetivar comportamentos de risco, servindo como ferramenta para sinalizar, investigar e potencialmente intervir junto deles.⁽⁵⁾

No entanto, o uso das redes sociais com este propósito por parte dos cuidadores é condicionado pela aceitação pelos jovens utilizadores, visto que grande parte dos perfis é privada e existe a possibilidade de alterar as definições de privacidade controlando a informação que fica disponível para os utilizadores fora do grupo de “amigos”. Além disso, a informação disponibilizada nas redes sociais pode ser falsa ou exagerada, pelo que a credibilidade e fiabilidade do conteúdo publicado nas redes sociais pode ser problemática.

As redes sociais podem também ser utilizadas no sentido de recrutar a colaboração dos jovens para estudos de investigação, difundindo questionários e facilitando a sinalização de público-alvo dos estudos através de informações disponíveis nestes *websites* e facilitando o *follow-up*.⁽⁹⁾

As redes sociais podem ainda oferecer novas oportunidades para melhorar os cuidados aos doentes. Primeiro, constituem uma plataforma de suporte entre grupos de doentes com problemas comuns. Muitas redes sociais permitem a formação de grupos *online* que integram jovens com a mesma patologia, podendo constituir um grande apoio dada a importância atribuída ao grupo de pares na adolescência.⁽⁵⁾ Segundo, estes *websites* podem funcionar como canais para disponibilizar informação credível e cientificamente

correta em saúde, de forma a educar e invocar mudanças nos comportamentos dos jovens. De facto, dada a preferência dos adolescentes pelo acesso a informação relacionada com saúde de forma anónima ou junto dos seus pares, em detrimento de profissionais de saúde e estranhos, esta forma de difusão de informação poderá ter um impacto positivo no seu público-alvo.⁽⁹⁾

A tecnologia das redes sociais pode vir a substituir formas tradicionais de prestação de informação aos jovens, como o ambiente de consultório, telefone ou *email*, constituindo uma oportunidade para os prestadores de cuidados se envolverem com os adolescentes e jovens adultos, atraindo-os e cativando a sua atenção e confiança num ambiente que é para eles seguro e confortável.⁽⁹⁾

Contudo, em relação a esta forma de prestação de cuidados e de transmissão de informação surgem muitas dúvidas sobre a forma como os prestadores de cuidados poderão integrar as suas próprias identidades das redes sociais nas respetivas vidas profissionais. Permanece eticamente indefinido como os médicos/enfermeiros devem encarar os “pedidos de amizade” dos doentes ou pais. Este problema ético levanta ainda questões sobre as ligações entre a vida pública e privada de médicos/enfermeiros. Além disso, os profissionais de saúde devem ter sempre em consideração os conteúdos das suas publicações nos perfis das redes sociais para garantir que não é revelada nenhuma informação sigilosa.⁽⁵⁾

Apesar de muitos profissionais de saúde se mostrarem renitentes em relação ao uso das redes sociais na prestação de cuidados aos doentes, estudos mostram que estas plataformas já estão a ser utilizadas para atrair, educar e melhorar os cuidados prestados. No entanto, são necessários mais estudos que envolvam as redes sociais e a saúde dos adolescentes, para desenvolver estratégias efetivas de intervenção, com impacto positivo na sua saúde, bem como avaliar as consequências e riscos do uso destas plataformas para aquele fim.⁽⁹⁾

A AAP recomenda que os cuidadores de saúde se informem sobre os tópicos críticos relacionados com as redes sociais – uso das várias formas de *media*, violência, obesidade, sexo, abuso de substâncias e novas tecnologias – através de programas de educação médica continuada. Recomenda a abordagem deste tema durante a consulta, questio-

nando acerca do uso das redes sociais, tempo despendido nesta atividade e sobre a existência de dispositivos tecnológicos no quarto do jovem.^(6,15) Aconselha ainda uma história clínica mais detalhada nesta área, no caso de jovens que evidenciam comportamentos agressivos, excesso de peso/obesidade, tabagismo, abuso de álcool e outras substâncias, dificuldades de aprendizagem.⁽¹⁵⁾ Os pediatras e os médicos de família estão numa posição privilegiada para ajudar as famílias a entender estes *websites* e encorajar um uso adequado, aconselhando os pais a discutir com os filhos o uso da *internet* e aspetos práticos sobre segurança e privacidade. Além disso, devem aconselhar a supervisão das atividades *online* através de uma participação ativa e de comunicação, em oposição a uma monitorização remota através de programas “*net-nanny*”.⁽⁴⁾

Por fim, a AAP sublinha a importância de os profissionais de saúde refletirem sobre o seu próprio uso dos *media*, visto que os médicos/enfermeiros que utilizem estas tecnologias de forma mais intensa, tenderão a aconselhar menos as famílias a seguir as recomendações atrás enunciadas.⁽¹⁵⁾

CONCLUSÃO

O mundo virtual das redes sociais está cheio de oportunidades para o desenvolvimento psicossocial do jovem, mas encontra-se também repleto de riscos. Nos últimos anos têm sido realizados muitos estudos no sentido de compreender as consequências emocionais e sociais do uso das redes sociais pelos adolescentes e jovens adultos. Alguns dão especial relevo aos benefícios e potencialidades, enquanto outros focam essencialmente os riscos e consequências negativas no desenvolvimento decorrentes da sua utilização.

A investigação tem mostrado benefícios no desenvolvimento emocional e social dos jovens, nomeadamente ao nível da melhoria das capacidades de comunicação, socialização, literacia e entretenimento com aumento do bem-estar. Existe ainda evidência de que esta atividade contribui para o desenvolvimento de sentimentos de empatia e tolerância pela diversidade, modelando comportamentos pró-sociais, através do desenvolvimento de uma visão de comunidade e participação ativa na sociedade. As redes sociais têm também um papel fundamental no desenvolvimento da criatividade através da

partilha de trabalhos artísticos e musicais, permitindo o amadurecimento e partilha de ideias e opiniões. Alguns dados parecem apontar para a melhoria das oportunidades de aprendizagem, aproximando alunos de vários graus académicos e facilitando a realização de trabalhos e a partilha de informação.

O impacto negativo do uso da *internet* e redes sociais estende-se a vários níveis, nomeadamente físico, psicológico e do desenvolvimento social dos jovens. Os estudos revelam aumento da prevalência de solidão, isolamento social, tristeza e depressão, timidez e fobia social, distúrbios de personalidade, ansiedade, alterações de humor, irritabilidade, desatenção e apatia, bem como, tendinites, dores nas costas, privação de sono, distúrbios alimentares, obesidade e fadiga visual. No entanto, muitas destas consequências negativas do uso das redes sociais advêm do uso patológico/dependência destas plataformas de comunicação. As consequências não se limitam ao tempo despendido em detrimento de tempo de sono e estudo, mas principalmente na influência de comportamentos e valores. Estes *websites* funcionam como um par virtual, promovendo e estabelecendo normas de comportamento entre os adolescentes. Isto constitui um problema quando existe normalização de comportamentos de risco com elevada prevalência nesta faixa etária – consumo de álcool, drogas ilícitas, tabagismo, comportamentos sexuais de risco, *cyberbullying* e assédio.

São poucos os estudos desenvolvidos no sentido de compreender a influência das redes sociais em questões de saúde na idade pediátrica e de que forma podem ser utilizadas na abordagem a estas questões. Estudos recentes sugerem que as redes sociais podem ser um novo veículo para a identificação de jovens que estejam a ter ou a perspetivar comportamentos de risco, servindo como ferramenta para sinalizar, investigar e potencialmente intervir junto deles. Contudo, surgem ainda muitas dúvidas sobre a forma como os profissionais de saúde poderão integrar as suas próprias identidades das redes sociais nas respetivas vidas profissionais. Permanece eticamente indefinido como devem ser encarados os “pedidos de amizade” dos doentes ou pais, levantando questões sobre a ligação da vida pública e privada dos profissionais e do sigilo a que são obrigados.

Os estudos mostram que estas plataformas estão já a ser utilizadas para atrair, educar e melhorar os cuidados de saúde junto da população mais jovem, mas é necessária mais

investigação que envolva a utilização das redes sociais na saúde dos adolescentes, para desenvolver estratégias efetivas de intervenção.

AGRADECIMENTOS

Ao Dr. Paulo Calhau pela disponibilidade e dedicação que contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho.

Aos meus pais pelo apoio, estímulo e confiança.

BIBLIOGRAFIA

- 1- Fonseca, H. (2012) Compreender os adolescentes: um desafio para pais e educadores. Lisboa, Editorial Presença, 6ª edição
- 2- Livingstone, S. (2008). Teenagers use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*. 10(3), 393–411
- 3- Assunção, R. S., & Matos, P. M. (2014). Perspetivas dos adolescentes sobre o uso do Facebook: um estudo qualitativo. *Psicologia em Estudo*, 19(3), 539-547
- 4- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804
- 5- Moreno, M. A. (2010). Social networking sites and adolescents. *Pediatric Annals*, 39(9), 565-568
- 6- Strasburger, V. C., Jordan, A. B., & Donnerstein, E. (2010). Health effects of media on children and adolescents. *Pediatrics*, 125(4), 756-767
- 7- Agarwal, V., & Dhanasekaran, S. (2012). Harmful Effects of Media on Children and Adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 38-45
- 8- Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). Resumo do Projecto EU Kids Online: Relatório Final. London School of Economics and Political Science. Disponível em: <http://www.fcsh.unl.pt/eukidsonline/docs/SumarioEUKOL1.pdf>
- 9- Yonker, L. M., Zan, S., Scirica, C. V., Jethwani, K., & Kinane, T. B. (2014). "Friending" teens: systematic review of social media in adolescent and young adult health care. *Journal of Medical Internet Research*, 17(1)
- 10- Dâmaso, A., Garcia, M., Paulas, F., Silva, I., & Vaz, F. (2012). Quotidiano digital: a influência da internet na saúde das crianças e dos adolescentes; *Revista Percursos*; 26; 23-29

- 11- Ponte, C. (2011). Acessos e literacias digitais: resultados portugueses do inquérito europeu EU Kids Online. *Literacia, Media e Cidadania*, 23-38
- 12- Cardoso, G., Espanha, R., Lapa, T., & Araújo, V. (2009). *E-Generation 2008: Os usos de media pelas crianças e jovens em Portugal: Relatório final*. Lisboa: CIES/ISC-TE - Centro de Investigação e Estudos em Sociologia do Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa
- 13- Cardoso, G., Espanha, R., & Lapa, T. (2008). Dinâmica familiar e interação em torno dos media: autonomia dos jovens, autoridade e controlo paternal sobre os media em Portugal. In *Mundos sociais: saberes e práticas*
- 14- Pereira, S. (2011). A relação das crianças e dos jovens com a televisão e a internet. *Cadernos BAD*, (1/2)
- 15- Strasburger, V. C., Hogan, M. J., Mulligan, D. A., Ameenuddin, N., Christakis, D. A., Cross, C., & Moreno, M. A. (2013). Children, adolescents, and the media. *Pediatrics*, 132(5), 958-961
- 16- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 209-213
- 17- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590
- 18- Gigli, S. (2006). *Children, Youth and Media around the World: an overview of Trends and Issues*. InterMedia Survey Institute for UNICEF
- 19- Silva, C., Jesus, A. C., Ferreira, C., Osório, A. J., & Carvalho, G. S. D. (2011). Condições, usos e expectativas sobre internet e saúde: um estudo com alunos do 1º ciclo do ensino básico. *Atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde: A atividade física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social*, 1351-1362

20- Delfour, M., Moreau, A., Laconi, S., Goutaudier, N., & Chabrol, H. (2014). Utilisation problématique de Facebook à l'adolescence et au jeune âge adulte. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*

21- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2013). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of adolescence*, 30, 1-9

22- Bottino, S. M. B., Bottino, C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, 31(3), 463-475